



Hãy làm cho bữa ăn gia đình thư giãn.

- Con thích ở bên mẹ. Hãy cùng nhau thưởng thức bữa ăn. Xin hãy tắt tivi.
- Con phải luôn luôn ngồi khi ăn hoặc uống. Hãy đặt con ngồi vào ghế cao hay ghế nâng cao cùng bàn với gia đình mình. Con có thể ăn hầu hết các món ăn của gia đình mình.
- Con đang học ăn bằng tay và muỗng của con. Con cần thực hành nhiều! Hãy để con chậm và chơi với thức ăn của mình. Con sẽ vấy bẩn khi con tập tự ăn!

Công Thức Món Ăn Nhẹ Lành Mạnh:

Quesadilla (bánh Mê với phô mai)

- Làm nóng bánh Mê tortilla làm từ bột mì nguyên cám trong chảo rán
- Bổ phô mai đã được mài lên tortilla; gấp và nướng cho đến khi phô mai chảy ra và bánh tortilla ươm vàng
- Hãy để nguội một chút trước khi cho con ăn.

Hãy rửa tay cho con trước và sau khi con ăn.



Bữa ăn nhẹ thật sự quan trọng!

Những bữa ăn nhẹ lành mạnh giúp con tăng trưởng. Hãy chuẩn bị các bữa ăn nhẹ cho con, nhưng đừng để con chỉ ăn bữa ăn nhẹ suốt cả ngày.



Con yêu thích chiếc ly của mình!

- Bây giờ con uống từ ly, không còn từ bình em bé nữa. Điều này giúp con bảo vệ những chiếc răng mới xinh xắn của mình!
- Hãy tham khảo với WIC để biết con cần gì khi chuyển từ bình sang ly.
- Hãy cho con uống nước, không phải nước ngọt, giữa các bữa ăn chính và bữa ăn nhẹ.

Hãy hỏi WIC nếu mẹ có thắc mắc gì về những thực phẩm con đang ăn.

BÚ SỮA MẸ

- Con yêu thích khoảng thời gian đặc biệt này. Xin hãy duy trì bao lâu hai mẹ con mình muốn!
- Mẹ có thể xem bú sữa mẹ là một khẩu phần sữa cho con.



Hãy cho con những thực phẩm an toàn.

- Hãy cho con những thức ăn vừa cỡ miếng cắn và đủ mềm để con nhai dễ dàng.
- Đừng cho con ăn những thức ăn có thể làm con nghẹn: rau quả cứng còn sống, nho nguyên trái, muỗng đầy bơ đậu phộng, khoai tây chiên, các loại hạt, bắp nở, trái cây khô, xúc xích, miếng thịt to, và kẹo cứng.
- Cắt đôi trái nho, quết lớp bơ đậu phộng mỏng, cắt dọc khoanh xúc xích.
- Giờ đây con có thể thử những thực phẩm này, trừ khi gia đình mình bị dị ứng thực phẩm: sữa bò, trứng nguyên, mật ong, bơ đậu phộng. Hãy để ý xem con có bị dị ứng.

Hãy chơi cùng với con!

Con yêu thích chơi đùa mỗi ngày. Hãy đánh dấu điều mẹ muốn làm thử cùng con.

- Nhảy múa
- Chơi trò đi theo người dẫn đầu
- Choi trốn tìm
- Lăn bóng
- Rượt đuổi nhau
- Đi dạo
- Leo cầu thang
- Hãy làm nhà bằng gối, đệm ghế sa lông, và mềm



Chơi cùng với con giúp con thông minh hơn, cứng cáp hơn, khoẻ mạnh hơn và vui sướng hơn!

Hãy xem con làm được gì!

- Con yêu thích nhún nhảy và leo trèo. Xin hãy canh chừng con để con được an toàn.

- Con có thể nói vài từ. Hãy nói chuyện, hát, và đọc sách cho con nghe để con có thể học nhiều hơn.
- Con có răng rồi! Hãy làm sạch chúng hai lần mỗi ngày. Dùng bàn chải mềm nhỏ với một giọt nhô kem đánh răng có chất Florua.



Hãy giữ con an toàn và khoẻ mạnh.

- Luôn cho con ngồi vào ghế an toàn của con khi đi xe.
- Đưa con đi bác sĩ và nha sĩ. Có thể con cần kiểm tra chỉ trong máu.
- Hãy để những đồ vật có thể làm hại con ra khỏi tầm với của con.
- Con có răng rồi! Hãy làm sạch chúng hai lần mỗi ngày. Dùng bàn chải mềm nhỏ với một giọt nhô kem đánh răng có chất Florua.
- Luôn canh chừng con khi con ở gần nước.
- Hãy để con tránh xa khói thuốc.
- KHÔNG XEM TIVI** thì tốt hơn cho con!
- Cho con ngủ giấc ngắn mỗi ngày. Con cần một chút thời gian yên tĩnh. Mẹ có thể đọc cho con nghe một câu truyện?



Con 1 tuổi rồi.
Hãy cùng vui chơi!

Tên con là _____ Ngày tháng năm _____

Một hoạt động lành mạnh gia đình mình sẽ làm là:

Con nặng _____ pounds

Con cao _____ inches



Chương trình WIC California, Bộ Y tế Công cộng California
Đây là cơ quan cung cấp cơ hội bình đẳng.
Một số nội dung chỉnh sửa từ loạt bài "Hãy Giúp Con Khoẻ Mạnh",
Chương Trình WIC Tiểu Bang Maryland
1 (800) 852-5770 #910232 (04/12)



Giờ đây con đã là đứa bé đi chập chững. Con sẵn sàng thử những món ăn mới!

Sang năm sau, con sẽ thay đổi nhiều. Ngày giờ con ăn nhiều hơn như một em bé, nhưng chẳng bao lâu nữa con sẽ ăn nhiều hơn như mẹ vậy.

- Con thích bắt chước mẹ. Nếu mẹ ăn những thực phẩm lành mạnh, con cũng muốn thử chúng.
- Nếu con được thử nhiều loại thực phẩm khác nhau khi còn bé, sau này con sẽ thích chúng.
- Con đang lớn lên, nhưng không nhanh như trước đây. Có thể con sẽ ăn ít hơn.
- Bụng con vẫn còn bé.
- Con biết con có đói hay không.

Hãy tin rằng con đã ăn đủ lượng.

- Mẹ quyết định những thực phẩm lành mạnh cho con. Con quyết định ăn những thực phẩm lành mạnh nào, và ăn bao nhiêu.
- Hãy bắt đầu với số lượng ít, khoảng 1 muỗng súp cho mỗi loại thức ăn. Hãy để con xin ăn thêm.
- Hãy để con quyết định khi con đã ăn đủ. Đừng ép con ăn hoặc bắt con “ăn hết phần ăn của mình” (or “làm sạch chén cơm của mình”).
- Đừng lo lắng nếu con bỏ qua một bữa ăn chính hay bữa ăn nhẹ. Có một số ngày, con sẽ ăn nhiều hơn những ngày khác.
- Cho con ăn những thực phẩm con thích cùng với một loại thực phẩm mới. Mẹ có thể cần giới thiệu một loại thức ăn mới 10 lần thì con mới chịu ăn món đó. Điều này bình thường thôi. Con đang học biết các loại thức ăn.



Thực phẩm lành mạnh cho trẻ một tuổi — hãy cho con ăn con mỗi ngày:

Hạt Ngũ Cốc



5 hoặc 6 chọn lựa sau:

- $\frac{1}{4}$ đến $\frac{1}{2}$ lát bánh mì hoặc bánh tortilla
- $\frac{1}{4}$ đến $\frac{1}{2}$ tách ngũ cốc khô
- $\frac{1}{4}$ tách mì, gạo, yến mạch nấu chín
- 2 hoặc 3 bánh quy giòn nhỏ

Phân nửa các loại ngũ cốc con ăn nên là ngũ cốc nguyên cám!

Rau quả



3 hoặc nhiều hơn các chọn lựa sau:

- $\frac{1}{4}$ tách rau quả cắt nhỏ nấu chín
 - $\frac{1}{4}$ tách rau quả nấu chín nghiền nát
 - 2 ounce nước ép rau quả
- Cho con ăn một loại rau quả có màu xanh đậm hoặc màu cam mỗi ngày!

Trái cây



3 hoặc nhiều hơn các chọn lựa sau:

- $\frac{1}{4}$ tách trái cây tươi mềm
- $\frac{1}{4}$ tách trái cây mềm đóng hộp hoặc đông lạnh
- 4 ounces nước ép trái cây 100% (không nhiều hơn!)

Cho con uống một loại trái cây có vitamin C mỗi ngày (cam, dâu, dưa tây, xoài, đu đủ, các loại nước trái được WIC chấp thuận).

Sản phẩm từ sữa



Protein



3 hoặc 4 chọn lựa sau:

- 1 muỗng súp thịt, thịt gà, thịt gà Tây, cá băm nhỏ
- $\frac{1}{2}$ trứng
- 2 muỗng súp đậu nấu chín nghiền nát
- $\frac{1}{2}$ muỗng súp bơ đậu phộng
- 2 muỗng súp đậu hũ

Thịt và đậu cung cấp cho con nhiều sắt nhất giúp máu của con thêm khoẻ mạnh!

Chất béo, dầu & kẹo

chỉ một chút thôi



Lúc này con có nhiều thực phẩm mới từ WIC!

Thực Đơn Mẫu cho con

Cho con 3 bữa ăn chính và 2 hoặc 3 bữa ăn nhẹ mỗi ngày. Con thích ăn cùng thời gian mỗi ngày.

Đây là thực đơn mẫu cho mẹ những ý tưởng. **Điền vào chỗ trống để làm thành một thực đơn lành mạnh tốt cho con.** Chọn thực phẩm đủ loại để giúp con tăng trưởng và khoẻ mạnh.



Thực đơn mẫu—cho con:

Bữa ăn sáng	trứng trộn, $\frac{1}{2}$ bánh mì nguyên cám, $\frac{1}{2}$ lát sữa, 4 ounces
Bữa ăn nhẹ	quesadilla (1/2 tortilla nguyên cám nhỏ, 1 lát phô mai mì) lê mềm, gọt vỏ và cắt lát, $\frac{1}{2}$ trái nước, một vài ounces

Bữa trưa	bánh mì sandwich bơ đậu phุง ($\frac{1}{2}$ lát bánh mì nguyên cám, $\frac{1}{2}$ muỗng súp bơ đậu phุง quết mỏng, 1 muỗng súp chuối nghiền) khoai lang nấu chín nghiền nát, $\frac{1}{4}$ tách sữa, 4 ounces
Bữa ăn nhẹ	ngũ cốc khô, $\frac{1}{4}$ tách cà rốt cắt lát nấu chín, $\frac{1}{4}$ tách nước trái cây, 4 ounces

Bữa tối	súp mì gà (1 muỗng súp gà, không da, $\frac{1}{4}$ tách mì) súp lô xanh cắt nhỏ xào, $\frac{1}{4}$ tách, với 2 muỗng đậu hũ cắt nhỏ sốt táo, $\frac{1}{4}$ tách nước, một vài ounces
Bữa ăn nhẹ	bánh quy giòn graham $\frac{1}{2}$ đến 1 miếng sữa, 4 ounces